

Kotleciki z indyka w ziołach z kremowym sosem awokadowo-limonkowym

Bogate w białko kotleciki z indyka doprawione aromatycznymi ziołami, podawane z aksamitnym sosem awokadowym — śniadanie przyjazne dla poziomu cukru we krwi, które zapewnia długotrwałe uczucie sytości.

Przygotowanie: 10 min Gotowanie: 10 min Razem: 20 min Porcje: 5

GL 0.6 / GI 28

Składniki

lean protein, zero glycemic impact ekologiczny mielony indyk

anti-inflammatory herb suszona szalwia

digestive support nasiona kopru włoskiego

aromatic herb suszony tymianek

may help regulate blood sugar czosnek granulowany

adds savory depth cebula granulowana

for patties sól morską

freshly ground preferred czarny pieprz

medium-chain triglycerides for cooking olej kokosowy extra virgin

logifoodcoach.com/recipes/kotleciki-z-indyka-w-ziolach-z-kremowym-sosem-awokadowo-limonkowym

low GI, high in healthy fats dojrzałe awokado, zmiksowane

choose sugar-free variety majonez z oleju awokado

from half a lime świeży sok z limonki

fresh for aioli mały ząbek czosnku, posiekany

for aioli sól morską

warm spice mielony kminek

optional garnish świeży szczypiorek, posiekany

optional serving suggestion, very low GI mieszanka sałat

Instrukcje

Step 1

Połącz mielonego indyka z szalwią, nasionami kopru włoskiego, tymiankiem, czosnkiem granulowanym, cebulą granulowaną, solą morską i czarnym pieprzem w dużej misce. Czystymi rękami delikatnie wymieszaj przyprawy z mięsem, aż będą równomiernie rozprowadzone, uważając, aby nie przemieszać zbyt mocno.

Step 2

Podziel doprawioną masę z indyka na pięć równych części, każda o wadze około 85 gramów. Uformuj z każdej części kotlecik o grubości około 2 cm, robiąc kciukiem lekkie wgłębienie w środku, aby zapobiec wybrzuszaniu się podczas smażenia.

Step 3

Rozgrzej olej kokosowy na dużej żeliwnej lub nieprzywierającej patelni na średnim ogniu przez 1-2 minuty, aż będzie lśnił, ale nie dymi się. Olej powinien równomiernie pokryć patelnię po obracaniu.

Step 4

Ostrożnie ułóż kotleciki z indyka na rozgrzanej patelni, zostawiając między nimi przestrzeń. Smaż bez ruszania przez 3-4 minuty, aż spód nabierze złotobrazowej skórki i łatwo odejdzie od patelni.

logifoodcoach.com/recipes/kotleciki-z-indyka-w-ziolach-z-kremowym-sosem-awokadowo-limonkowym

Step 5

Odwróć każdy kotlecik łopatką i smaż drugą stronę przez kolejne 3-4 minuty, aż temperatura wewnętrzna osiągnie 74°C, a mięso nie będzie już różowe w środku. Przełóż na talerz i zostaw na 2 minuty.

Step 6

Podczas gdy kotleciki się smażą, przygotuj sos, łącząc zmiksowane awokado, majonez z oleju awokado, sok z limonki, posiekany czosnek, sól morską i kminek w małej misce. Energicznie mieszaj widelcem, aż sos będzie gładki i kremowy, doprawiając do smaku.

Step 7

Podawaj każdy kotlecik z indyka z hojną porcją sosu awokadowo-limonkowego i udekoruj świeżym posiekanym szczypiorkiem. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru podawaj z dodatkiem szpinaku na patelni lub małą mieszanką sałat z oliwą i octem.